Nr 3 Marzec, 1939 Rok VI

DLA ZDROWIA

Dr med. St. Z. (Lwów)

JAK ZAPOBIEC KAMICY NERKOWEJ?

II

Odczyn kwaśny moczu pochodzi z kwasów organicznych, kwasu fosforowego i z utlenionej siarki zawartej w białku. Zdrowa nerka wydala więc dziennie dość znaczne ilości kwasów. Jeżeli nerka jest chora, wówczas we krwi mogą gromadzić się różne produkty rozkładu białka, które normalnie są wydalane przez nerkę. Powyższe odpadki białkowe wywołują stan zatrucia organizmu czyli *mocznicę* (uremię). W tych przypadkach zwykle dochodzi również do zalegania w organizmie różnych kwasów organicznych, gdyż chora nerka nie jest w stanie tych kwasów wydalić. W ten sposób staje się zrozumiałym, że mocznicy zawsze towarzyszy tzw. kwasica czyli zakwaszenie krwi i soków ustrojowych. Nadmierny odczyn kwaśny moczu nerka może zobojętnieć za pomocą amoniaku. Oczywiście zdolność tę posiada tylko zdrowa i czynnościowo wydalna nerka. Jeżeli normalnie odczyn moczu jest kwaśny, to odczyn krwi jest lekko zasadowy (alkaliczny). Wiadomo, że mocz w nerkach powstaje z krwi. Możnaby nerki porównać do filtru (sączka), przez który przesącza się krew. To co przez ten filtr (nerki) przechodzi czyli przesącz jest właśnie różnymi odpadkami organizmu i wodą. Wartościowe zaś części krwi nie przesączają się przez nerki. Porównywując nerki do filtru, należy jednak pamiętać o zasadniczej różnicy między owym filtrem fizjologicznym jakim są nerki a filtrami stosowanymi w przemyśle. Otóż to co przechodzi przez filtry w przemyśle, naprzykład woda do picia stanowi materiał użyteczny, natomiast składniki krwi przenikające przez filtr fizjologiczny czyli

nerki są to już odpadki bezwartościowe, które muszą być wydalone z organizmu.

Jak podano wyżej krew ma odczyn zasadowy. Ten odczyn zasadowy krwi jest tylko lekko zasadowy i utrzymuje się na stale na tym samym poziomie. Aby utrzymać stały i jednakowy poziom zasadowego odczynu krwi, nerki wydalają nadmiar kwasów z krwi dzięki przechodzeniu *kwaśnych fosforanów*, do moczu, z drugiej znów strony w celu zapobieżenia nadmiarowi zasad odbywa się wydalanie z moczem *zasadowych fosforanów*. W ten sposób nerki utrzymują odczyn zasadowy krwi na stałym i jednakowym poziomie. Jednocześnie z powyższego wynika, iż odczyn moczu może ulegać dużym wahaniom. Należy podkreślić, iż właśnie nieprawidłowe wahania odczynu moczu sprzyjają powstawaniu kamicy i złogów w zakresie dróg moczowych. Udowodniono, iż zakażenia i sprawy zapalne w drogach moczowych jeszcze nie powodują powstawania złogów, dopiero nieprawidłowy odczyn moczu wywołuje kamicę. Ponadto stwierdzono, iż odpowiednie działanie na odczyn moczu może przyczynić się do rozpuszczenia złogów i kamieni nerkowych. Na czym polegają nieprawidłowe wahania odczynu moczu? Otóż normalnie mocz ma odczyn kwaśny, ale w słabym stopniu, jeżeli zaś odczyn ten staje się wybitnie kwaśny czyli nadmiernie, wówczas jest to już stan chorobowy, sprzyjający powstawaniu złogów. Istnieją trzy sposoby leczniczego zadziałania na odczyn moczu, a mianowicie: 1) odpowiednie lekarstwa, 2) stosowna dieta, 3) wody mineralne.

Poza odczynem moczu pows‧awanie złogów zależy również od ogólnych chorób przemiany materii i to w pierwszym rzędzie od dny (artretyzmu). Dna jest sprawą chorobową często spostrzeganą u osób starszych zwłaszcza na tle nadmiernego spożywania mięsa i siedzącego trybu życia. Aby zrozumieć istotę dny, należy zdać sobie sprawę, co to jest właściwie tak zwana przemiana materii. Jak wiadomo, pokarmy spożywane przez człowieka podlegają w organizmie bardzo głębokim i licznym przemianom chemicznym jak spalanie, rozkład na części składowe, łączenie się prostszych składników na złożone związki itd. W ten sposób powstaje energia niezbędna dla czynności życiowych i z drugiej strony zostają wyrównane straty organizmu. Rozkład i spalanie spożytych pokarmów musi odbyć się tak dalece, aby powstały *końcowe* produkty przemiany materii, które mogą być łatwo wydalone z organizmu. Jeżeli rozkład ten jest niedostateczny, wówczas powstają tak zwane niedopałki czyli takie składniki, które normalnie muszą podlegać dalszemu rozkładowi, tymczasem w warunkach chorobowych ów roz-

kład zostaje zahamowany. Do takich „niedopałków“ należy kwas moczowy. Dlatego też dna inaczej nazywa się skazą moczową. Zależność między skazą moczową a kamicą nerkową zauważono już oddawna. Już kilkaset lat temu *Erazm Rotterdamski* pisał w liście do *Tomasza Morusa*: „Ty cierpisz na kamicę nerkową, a ja na dnę — poślubiliśmy dwie siostry“. Jak wiadomo głównym objawem dny są bóle stawowe, które powstają wskutek osadzania się kwasu moczowego w stawach. Tak samo w drogach moczowych mogą gromadzić się nadmierne ilości kwasu moczowego w postaci moczanów. Zwiększone ilości moczanów nie mogą rozpuścić się w moczu i łatwo ulegają strącaniu. Wypadaniu moczanów sprzyjać może zbyt silny kwaśny odczyn moczu.

Ale nie tylko moczany strącają się w moczu w przebiegu dny. Jeżeli istnieje dowóz wapnia wskutek spożywania potraw o wzmożonej zawartości soli wapniowych, wówczas mocz nabiera odczynu zasadowego i to powoduje strącanie się obok moczanów również szczawianów i fosforanów. Należy podkreślić, iż leczenie dny wymaga dużej ostrożności i doświadczenia. Chodzi o to, iż niektóre leki stosowane przeciwko dnie mogą podrażnić nerki i wywołać jeszcze bardziej zwiększone wydalanie kwasu moczowego i tym samym łatwiejsze strącanie złogów. Zwłaszcza dużej ostrożności wymaga stosowanie atofanu i emanacji radowej.

(d. c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

ŁAŹNIE KIEDYŚ I DZIŚ

III

Wszystkie miasta w dawnej Polsce, rządząc się prawem magdeburskim, chełmińskim i szredzkim musiały posiadać łaźnie i wszyscy wielmoże zakładający miasta dbali o to, by łaźnie były odpowiednio

uposażone. W miastach powstaje rodzaj monopolu miejskiego, którego przykład czytamy między innymi w przywileju lokacyjnym dla miasta Knyszyna, wydanym w r. 1568 przez *Zygmunta Augusta*. Czytamy tam: „...nadto na pożytek i potrzebę pospolitą miasta daliśmy obywatelom jego y dawamy dochody y pożytki wszystkie: z łaźniej z wagi y z postrzygalniej, które sobie mieszczanie zbudować maią wiecznymi czaszy. I to postanawiamy: aby żaden mieszczanin łazni osobliwych przy domiech swoich miecz niesmiał, a telko iedna laznia pospolitha bycz ma"... Nadania królów z rodu *Jagiellonów* były powściągliwsze i dochody miast z łazien i wodociągów były przeznaczane na ochronę murów miejskich, a w nielicznych wypadkach na bruki miejskie. Dochód z łazien był rozmaicie obliczany: w niektórych miastach pobierano go ryczałtem, licząc od właściciela domu po dwa grosze, od czynszowników zaś po groszu na rok. W innych miastach pobierano opłatę za każdą kąpiel, przyczym wynosiła ona przeciętnie do 15 groszy polskich.

Z czasem stały się łaźnie również pewnego rodzaju „domami rozpusty" jeśli można słowa tego użyć w znaczeniu nieco przenośnym. Król *Zygmunt August* pozwolił łaźni lubelskiej na „szynkowanie" w niej piwa... „Już w roku 1555 jest łaźnia pod Zamkiem — czytamy u *M. Balińskiego* — gdzie żydzi szynkują piwo przywoźne kaźmierzowskie i inne, płacąc florenów 200". W aktach starej Warszawy z r. 1570 czytamy: „Rada miejska wydzierżawia honesto Thome Radomiesi balneum civile (łaźnię publiczną) na rok za złp. 30 czynszu, poczem Tomasz winien I-o aquam canalibus ad Stubam balnei adducere ita quod aqua frigida et calida in stuba balnei haberi (doprowadzić kanałami wodę do izb łaźni tak, by tak zimna, jak i ciepła woda w nich była)"...

Jakkolwiek prawodawstwo polskie ograniczało od jagiellońskich już czasów wszelkie skłonności mieszczan do zbytku, to jednak pod wpływem bogacenia się, mieszczanie nasi starali się i o wygody i nawet o zbytki. Dotyczyło to i sprawy łaźni. Nic tedy dziwnego, że w jednym z wilkierzy takie czytamy zastrzeżenia: ...„Łaziebnikowi nie należy więcej płacić za kąpiel jak jeden ferton... Mężczyźni między sobą ani kobiety wodą na się lać nie mają, ani wszelkiej swawoli dopuszczać się, pod karami postanowionymi, a łaziebnik, któryby tego nie doniósł tej samej karze ulegnie. Ustawa z roku 1336 ogranicza ilość osób towarzyszących narzeczonej w kąpieli przedślubnej do dwudziestu... A zatym, jak sądzić można, kąpiel panny młodej była do pewnego stopnia miłym widowiskiem dla większej ilości osób. Ponieważ dla oszczędności nie budowano przepierzeń sięgających do sufitu, więc

strona męska mogła się łatwo komunikować z płcią piękną, tym bardziej, że nie zwracano szczególnej uwagi na płeć służby, a ciekawa sprawa proboszcza *Marka*, który został poszkodowany w łaźni, świadczy, że oddał on swą odzież do przechowania nie łaziebnikowi, lecz jego żonie. Wstęp do łaźni kobiecej mieli nierzadko i mężczyźni a sławny malarz niemiecki *Albrecht Dürer* studiował swoje modele niemal wyłącznie w łaźniach. Nasi malarze nie byli pewno inni, skoro i *Kochanowski* we fraszkach swych tak pisze:

Kachna się każe w łaźni przypatrować
Jeślibym ją chciał nago wymalować.

Gromadne uczęszczanie do łaźni towarzyszy razem z mistrzami stało się powodem, że łaźnie stanowiły dla pewnych grup społecznych rodzaj klubów, gdzie zbierano się w określonych dniach. Ponieważ zaś istniał przywilej szynkowania alkoholowych trunków przy łaźniach i nawet warzenia napojów orzeźwiających, stawały się z czasem łaźnie miejscami gromadnych libacji, połączonych z bójkami i innymi awanturami. Skoro przy pijaństwie były i kobiety, więc nic dziwnego, że straż miejska miała w nich wiele do roboty, o ile nie brała oczywiście osobistego udziału w orgiach, przynoszących przezornemu dzierżawcy zawsze wysokie zyski. Z chwilą jednak, gdy łaźnie stały się domami publicznymi i schronisko w nich znalazły męty społeczne, bogatsze mieszczaństwo odsunęło się od nich, zwłaszcza, że i duchowieństwo zaczęło je potępiać. Od tego czasu, tj. gdzieś od roku 1650 zaczyna się powolny, lecz stały już upadek łaźni publicznych na rzecz łaźni prywatnych, będących przywilejem jedynie sfer bogatszych. Był nawet w Polsce niegdyś okres, że nawet w domach wielmożów nie tylko łaźnia, ale nawet kąpiel była rzeczą bardzo rzadką, ale było to w czasach upadku duchowego naszego narodu. *(d. c. n.)*

Dr med. M. Szejnman (Warszawa)

ENERGIA PROMIENISTA NA USŁUGACH MEDYCYNY

IV

Podobne działanie na nerwy czuciowe a więc przewodzące podniety bolesne wywiera i promieniowanie pozafiołkowe. Pod ich wpływem następuje czasowe zahamowania czynności przewodzenia bólu,

a co za tym idzie znieczulenie w danym odcinku. Wreszcie promienie pozafioletowe wywierają działanie i jeszcze w jednej dziedzinie. Doniosłe znaczenie witaminów jest powszechnie znane. Jeden z nich witamin D zawarty w największej ilości może w tranie wywiera działanie przeciwkrzywicze. Dlatego dzieciom dotkniętym krzywicą lub zdrowym w celach zapobiegawczych daje się tran. Pod wpływem witaminu D następuje uregulowanie stosunku wapnia do fosforu i prawidłowe tworzenie się kości. Witamin D powstaje z pewnej substancji chemicznej, zwanej ergosterolem, pod wpływem działania energii świetlnej, a zwłaszcza pod wpływem działania promieni pozafioletowych. Jeżeli dodamy jeszcze, że ergosterol jest stałym składnikiem całego szeregu pokarmów i ciała ludzkiego, to jasnym się, stanie że przez naświetlanie przy pomocy lampy kwarcowej lub słońca w pokarmach lub ustroju ergosteryna przechodzi w witamin D, działając w ten sposób przeciwkrzywiczo. Na zachodzie istnieje cały szereg stacji i żłobków, gdzie mleko przed wydaniem go dzieciom zostaje napromienione, zyskując w ten sposób właściwości przeciwkrzywicze. W świetle powyżej powiedzianego zrozumiałe się staje również, dlaczego krzywica szerzy się głównie wśród ludności uboższej po miastach, gdzie obok braku pożywienia — odgrywa również dużą rolę i brak światła. Ale nie na tym kończy się działanie promieni pozafioletowych—wywierają one również działanie bakteriobójcze. Do wywarcia tego działania wymagane jest duże natężenie promieniowania; promienie nie przenikają do głębi ustroju, podczas gdy bakterie usadawiają się przeważnie nie na powierzchni, jednakże pewne działanie bakteriobójcze promieni pozafioletowych, zwłaszcza przy sprawach skórnych nie podlega dyskusji. Jeżeli teraz zreasumujemy działanie wywierane na ustrój przez promienie pozafioletowe, to obok działania miejscowego, jak powstanie wzmożenia opalenizny i miejscowego działania bakteriobójczego, stwierdzamy i działanie na cały ustrój po przez układ nerwowy roślinny i ciała histaminopodobne.

Zważywszy na olbrzymią skalę działania nie zdziwimy się, że zastosowanie promieni pozafioletowych, a więc lampy kwarcowej, będzie bardzo szerokie. Niemal w każdej jednostce chorobowej znaleźć ono musi zastosowanie, oczywiście przy odpowiedniej technice. Zalecimy więc naświetlanie lampą kwarcową dzieciom krzywiczym lub zagrożonym krzywicą. Zalecimy dzieciom wątłym i mało odpornym, celem odpowiedniego pobudzenia układu roślinnego. Zapalenie płuc, zwłaszcza w początkowych okresach stanowi wdzięczne pole do napromieniania. Jak podają amerykańscy autorzy, przy zastosowaniu naświetlań

w zapaleniu płuc, śmiertelność spada do zera. Naświetlanie lampą kwarcową powodować może również szybsze gojenie się ran pooperacyjnych oraz przeciwdziałać ich zakażeniu. To też na wzór amerykański i u nas na całym szeregu sal operacyjnych poumieszczono lampy kwarcowe w świetle których odbywa się zabieg operacyjny. Do nieskończoności ciągnąć moglibyśmy łańcuch spraw chorobowych, w których naświetlanie promieniami pozafioletowymi wywiera pomyślne działanie.



Omówiliśmy niewidzialną część widma słonecznego o promieniach najkrótszych, przesuwamy się teraz do części widzialnej — do światła białego, jako mieszaniny wszystkich kolorów. Przyrządami wytwarzającymi „imitację“ białego światła są lampy łukowe lub typ ,,sollux”. Działanie ich obok działania świetlnego sprowadza się głównie do działania cieplnego. Możemy skierować w ten sposób pewną ilość energii cieplnej, pochodzącej z zewnątrz na organizm. Energia cieplna rozmieści się po zetknięciu z organizmem niejednolicie, największa jej ilość zgromadzi się na powierzchni skóry — a czym dalej wgłąb, tym ilość otrzymywanej energii będzie mniejsza. Odcinek skóry silnie nagrzewany zareaguje rozszerzeniem naczyń krwionośnych i zaczerwienieniem. Dzięki temu w nagrzewanej okolicy otrzymamy przekrwienie nieraz i znacznego stopnia. Obok tego ciepło wywiera jeszcze inne działanie, napięcie mięśni odpowiednio maleje, stały skurcz mięśni, zwłaszcza mięśni, znajdujących się w narządach pod wpływem zastosowania energii cieplnej maleje, co powoduje znaczne zmniejszenie bólów. Zastosowanie więc widzialnej części widma słonecznego wywiera działanie przeciwbólowe, przeciwskurczowe i powoduje przekrwienie. Cechy te stanowią już wskazanie do zastosowania solluxu lub lampy łukowej, na przykład w dychawicy oskrzelowej, bardzo ostrożnie w gruźlicy płuc, przy chorobie wrzodowej żołądka, zapaleniach jądra, najądrza, gruczołu krokowego, zapalenia przydatków itd.

Omawiając działanie solluxu, jako działanie cieplne, wspomnieć musimy o bardzo rozpowszechnionej diatermii, działającej również przy pomocy energii cieplnej, ale na zupełnie innej drodze. Znowu odwołam się do przykładu. Jeżeli przewodnik elektryczny zanurzymy do wody, po pewnym czasie zobaczymy podniesienie się temperatury, energia elektryczna zamieniona została na energię cieplną. Zmianę tę

reguluje prawo *Joul'a,* które powiada, że ilość ciepła otrzymana w ten sposób zależy od czasu przepływu prądu, oporu, jaki stawia przewodnik i natężenia samego prądu. Jeżeli przyłożymy dwie elektrody w rozmaitych odcinkach ciała, to poprzez nasze ciało będzie płynął prąd od elektrody ujemnej do dodatniej. Po drodze prąd ten będzie napotykał na opór i przekształcał się w energię cieplną. Zasadnicza różnica między prądem diatermicznym a solluxem lub lampą łukową jest ta, że wprawdzie w obu przypadkach działamy energią cieplną ale przy solluxie pochodzi ona z poza ustroju i do jego głębi nie przenika, przy użyciu diatermii wytwarza się wewnątrz ustroju, a przegrzewaniu podlegają wszystkie tkanki, znajdujące się między elektrodami, niezależnie od tego, czy znajdują się blisko czy daleko od powierzchni. Stopień rozgrzania się będzie uzależniony od oporu, stawianego podczas przepływu prądu. W zależności od rozmieszczenia elektrod otrzymamy albo diatermię podłużną, albo poprzeczną. Na przykład jeżeli umieścimy dwie elektrody na przeciwległych powierzchniach stawu kolanowego, to prąd będzie podążał poprzez cały staw od elektrody ujemnej do dodatniej, przegrzaną zostanie tak skóra jak mięśnie, torebka stawowa, maziówka itd. Jeżeli zaś elektroda jedna będzie znajdowała się na przykład na ramieniu, a druga na końcu palców, to prąd będzie przesuwał się podłużnie wzdłuż ramienia lub przedramienia. Ale w tym przypadku rozgrzane zostaną nie wszystkie tkanki. Prąd, szukając drogi przedstawiającej najmniejszy opór, posuwać się będzie wzdłuż tej tkanki, której przewodnictwo jest najlepsze na przykład wzdłuż nerwów. W zależności od tego, jakiego rodzaju mamy schorzenia, zastosujemy albo diatermię poprzeczną, albo podłużną. Sprawy nerwowe, zachorowania ścięgien itp. będą wskazaniem do diatermii podłużnej, zachorowania stawów poprzecznej. Przy nagrzewaniu solluxem lub lampą łukową możemy spowodować oparzenie powłok, przy diatermii tkanek głęboko leżących jedynym wskaźnikiem będzie dla nas zachowanie się chorego — dopóki odczuwane jest przez chorego ciepło, zabieg stosować wolno, z chwilą, gdy skarży się na palenie — przerwać lub przynajmniej wydatnie obniżyć natężenie prądu. Oczywiste jest, że we wszystkich przypadkach z zaburzeniami czucia, stosować diatermii nie wolno.

Posuwając się coraz dalej do dłuższych promieni, dotrzemy do promieniowania czerwonego i nadczerwonego. Źródłem dla otrzymania promieni podczerwonych są lampy pomysłu duńskiego uczonego *Finsena.* Znany jest wszystkim fakt, że podczas niektórych chorób zakaźnych na przykład odry lub ospy, swiatło razi chorego. Prawdopodobnie pod wpływem stosowania światła następuje żywy rozwój i zwięk-

szenie zjadliwości zakażenia. Jeszcze wyraźniej przekonać się możemy o ujemnym działaniu światła przy ospie prawdziwej (czarnej). W okresie tworzenia się pęcherzyków wypełnionych zrazu przejrzystą surowiczą treścią, działanie energii świetlnej powoduje mętnienie zawartości i tworzenie głęboko drążących

krost, pozostawiających po sobie szpecące blizny. Trzymanie chorego w ciemności bardzo znacznie skraca okres choroby oraz sprawa chorobowa nie pozostawia śladów. W tych wszystkich przypadkach chorobowych, w których światło działa ujemnie, znajdują zastosowanie promienie czerwone. Promienie podczerwone wywierają olbrzymie działanie w sprawach skórnych, zwłaszcza na tle gruźliczym. Naświetlanie lampą *Finsena* powoduje poprawę w bardzo opornych i zadawnionych nawet przypadkach.

Omówiliśmy działanie na ustrój i sprawy chorobowe promieni, zawartych w widmie od ponadfiołkowych do podczerwonych, nauka i technika zaprzęgły do służby dla dobra ludzkości jeszcze rodzaj promieniowania — są to fale krótsze od najkrótszych dotychczas omawianych ponadfioletowych — fale ultrakrótkie. O ich istocie i działaniu pomówimy w następującym artykule.

Dr med. Stefan W. (Warszawa).

JAK DŁUGO MOŻE ŻYĆ CZŁOWIEK?

Twory istniejące na ziemi dzielą się, jak wiadomo, na żyjące i nieżyjące. Żyjące dzielą się na dwie gromady: niższe, czyli świat rośliny i wyższe, czyli świat zwierzęcy. Na szczycie wszystkich tworów świata stoi istota nie najsilniejsza może, a w żadnym wypadku nie największa pod względem rozmiarów, lecz najbardziej zróżniczkowana — człowiek. Dzięki swemu duchowi panuje człowiek nad

wszystkimi tworami przyrody, jest dzięki duszy ostatnim ogniwem między światem zmysłowym, a nadzmysłowym, jest biblijnym obrazem Boga. Między poszczególnymi grupami tak niżej ukształtowanych, jak i wyższych stworzeń żyjących istnieje wiele zasadniczych różnic — a jedna tylko wspólna cegiełka, odkryta dzięki głębi ludzkiego umysłu. Tym wspólnym dla wszystkich tworów żyjących budulcem, czy będzie to wymoczek żyjący w wodzie, czy słoń, dąb, trawa — czy nie widziana gołym okiem bakteria, czy sam człowiek wreszcie—jest komórka (cellula) z której, a raczej z miliardów których zbudowane są tkanki wszystkich istot żyjących, które jednak dostosowane są ściśle do pewnych czynności życiowych organizmów, na które się one składają.

Mówimy, w tym wypadku wspomnieliśmy o życiu, o czynnościach życiowych, przejawach życia itp., bardzo często. Zdawałoby się tedy, że znamy treść tego wyrazu „życie“, skoro się nim nieomal co chwilę posługujemy. A jednak mimo wysiłków najtęższych umysłów świata, mimo badań i doświadczeń tysiącoletnich słowo „życie“ jest dla nas największą zagadką, o której rozwiązanie naprożno kusili się i kuszą stale najwięksi filozofowie i która zda się nigdy rozwiązana nie zostanie. Istoty życia nie odgadniemy, chociaż znane są nam wszystkie jego przejawy, przykład: nasienie jest zdaje się rzeczą tak martwą jak kamień, czy inny twór nie żyjący. Zawiera ono jednak utajony zarodek życia z którego przy sprzyjających warunkach, wilgoci ziemi, cieple i świetle — podwstaje nowe życie — roślina. Z małego, martwego zda się ziarnka organizuje się potężne żywe drzewo, rozwijające się, wzrastające, owocujące, tworzące nowe nasiona-ziarnka.

Cud życia jest czymś najbardziej w przyrodzie tajemniczym, a jeżeli nie zdumiewa nas i nie wprowadza w zachwyt — to jedynie dlatego, iż dokonywa się on na naszych oczach prawie co chwilę, o ile jednak twory nieżyjące istnieją z mniejszymi lub większymi zmianami dziesiątki wieków, o tyle twory żywe mają tę właściwość, że tak jak mają swój początek, tak też posiadają swój naturalny koniec — śmierć. Prawo śmierci ma dla człowieka tym większe znaczenie, że jest on obdarzony świadomością swego istnienia, wie, że los jego jest nieunik-

nioniony, że grozi mu jeszcze coś, czego zupełnie nie zna, co go w chwilach zwątpienia przejmuje grozą i uczuciem lęku, jak stanie nad bezdenną, bezgraniczną przepaścią. Wiedza i myśl o końcu własnego życia nie należy ostatecznie do najprzyjemniejszych, jakkolwiek ma ona swój sens moralny, gdyż przeczuwając zakończenie swego bytu ziemskiego, stara się człowiek zgodnie ze swą dwoistą naturą wykorzystać tak moralne jak i fizyczne swoje właściwości i walory. Jeśli jednak człowiek nie chce dostatecznie zrozumieć ostatecznego celu swej wiedzy o swej nieuniknionej śmierci— to wtedy przed oczyma jego stoi często ostateczna myśl o czynności kończącej jego życie, myśl pełna niepokoju i dociekań, czyby jakim sposobem nie udało się, jeśli już nie uniknąć śmierci, to przynajmniej jak najdalej przesunąć jej termin, bez względu na sposób i cenę tego, czyby nie udało się chociażby przedłużyć życia. Obserwujęc bowiem świat oraz współludzi —mógł człowiek niedwuznacznie zaobserwować fakt niewspółmiernej długości życia wśród samych ludzi i przekonał się, że wielu ludzi umiera już w zaraniu życia, bardzo wielu w pełni jego rozwoju, a tylko nie liczna garstka dożywa wieku w którym następuje śmierć, jako nieugięte prawo natury — z powodu wyczerpania sił życiowych. Spostrzeganie tego zjawiska, wyszukiwanie jego przyczyn dawało ludziom w zależności od ich rozwoju sposoby przedłużania tego życia do granic możliwie najdalszych. Rozumie się, że w stosunku do swych wiadomości i wierzeń religijnych — w rozmaitych okresach dziejów inaczej wyglądały ludzkie zapatrywania na tę najistotniejszą dla bytu ludzkiego na ziemi sprawę.

Z ciekawości chociażby warto przypomnieć sobie, jak dawniej, w okresie starożytności, aż do czasów dzisiejszych, starał się człowiek o przedłużenie swego życia. Otóż starożytni Egipcjanie wierzyli i przekonali się, że niezwykle dodatnio wpływają na przedłużenie życia wymioty i poty. Stąd dwa razy w miesiącu przyjmowali Egipcjanie środki, wywołujące wymioty, a zwykłym ich powitaniem było, na po

dobieństwo naszego „jak się macie"? — jak się pocicie? Ten swój oryginalny pogląd opierali Egipcjanie na trafnym spostrzeżeniu, że po wymiotach następuje zawsze polepszenie w chorobach żołądka, po potach zaś poprawia się szybko zdrowie w chorobach gorączkowych. Inne narody wschodu starożytnego sądziły, że współżycie z osobnikami młodymi, czyli tak zwana po grecku „gerontokomika" — jest najlepszym sposobem przedłużenia życia starcom. Dzieje biblijne mówią nam o takim przykładzie, mianowicie o współżyciu starego króla Dawida z młodziutką, dziecinną niemal Abizah. Ten sposób przedłużania życia przetrwał wśród ludów wschodu do dnia dzisiejszego. Czy jest on rzeczywiście skutecznym — o tym zbyt trudno jest dziś sądzić, w świetle jednak nauki o wydzielaniu hormonalnym, może on i dziś posiadać pewne cechy prawdopodobieństwa.

Najtrafniejsze idee ma możność przedłużania życia i najodpowiedniejsze sposoby tej sztuki posiedli jednak starożytni Grecy. Ten szczególnie zdolny i spostrzegawczy naród, odczuwający, jak żaden inny piękno i prawdę, przez wrodzoną zdolność obserwowania zjawisk przyrody i wyciągania z tych spostrzeżeń zdrowych wniosków stał się krzewicielem nauk ścisłych, filozofii i nauczycielem wszystkich późniejszych narodów świata. Grecy stanęli tedy i na gruncie spraw badania i obserwacji życia na racjonalnej podstawie, co zadziwiać musi nas bardziej, iż do wskazań swych doszli zupełnie samodzielnie, nie posiadając zupełnie żadnych prawidłowych wzorów, a co nadto mając do zwalczenia bardzo wiele przesądów pokoleń poprzednich. Grecy w imię prawdy podać to należy, nie rozporządzali żadnymi niemal sposobami ni środkami badań, jakie zdobyła dzisiejsza nauka. Otóż ojciec medycyny naukowej — *Hippokrates* — głosił, że jedynymi sposobami przedłużenia życia — to *woda, ruch i umiarkowane życie*. Również wielki myśliciel Plato, nie pomijał w swych naukach spraw zdrowia. Jego głównym przepisem na zachowanie długiego życia było: trzymaj głowę tak od zewnątrz, jak i od wewnątrz zimno" — co znaczy hartuj się fizycznie i unikaj rozpalania mózgu tak przez nieodpowiednie odżywianie, jak i przez przemęczanie pracą. Dalszą radą Platona jest unikanie nadmiernego używania leków, a w przypadkach choroby stosowanie trzydniowego postu. Dalsze poglądy filozofów greckich dały szereg przepisów istotnych co do wartości życia, które Grecy starożytni uważali za największy skarb człowieka. Jako dalsza konsekwencja tego twierdzenia było postawienie tezy, że tylko zdrowy człowiek może żyć długo, stąd starania się o zdrowie i siły było pierwszym krokiem do przedłużania życia. Grecy nie pojmowali jednak życia materialistycznie. Czło-



wiek ich zresztą zupełnie słusznym zdaniem, składa się z ciała i z duszy. Stąd dalszy wniosek, że zdrowy duch może być tylko w zdrowym i silnym ciele. Wniosek ten rozszerzony został następnie w kierunku wrodzonego Grekom poczucia piękna, co dało powód do tezy: „piękny duch w pięknym ciele". Cały system wychowawczy Greków dążył tedy do uzyskania i utrwalenia piękna i zdrowia ciała i duszy, co było ich zdaniem identycznym z przedłużaniem życia. Ćwiczenia fizyczne, zaprawianie się w sportach i nabywanie wytrwałości — oto cele które prowadziły do zdobywania długości życia i zdobywania cnoty.

Rzymianie, jako bezpośredni uczniowie Greków kontynuowali wskazania piękna i zdrowia, aż do czasu, gdy Chrześcijaństwo postawiło za zasadę zaniedbanie ciała, umartwianie się, dążenie do cnoty, która jednak inną była niż cnota wojenna Greków i Rzymian (virtus). Po Rzymianach wypłynęły na widownię dziejów narody nowe, młode, barbarzyńcy. Powstały nowe społeczeństwa, które musiały uczyć się od nowa, kształcić się i wychowywać od dzieciństwa niemal. Umysł człowieka średniowiecznego roi się od błędnych pojęć, tak że nawet zasłużony skądinąd dla filozofii i medycyny matematyk, filozof i lekarz XVI-go wieku *Cardamus* sądził, że tylko brak ruchu dawać może siły i długowieczność. Jako przykład długowieczności podawać drzewa, a przede wszystkim dęby. Tę mylną naskroś teorię chciał zastosować w praktyce *Bacon z Werulamu*, który zalecał, skoro istnieje niemożliwość zupełnego wstrzymania się od ruchu—wstrzymanie przynajmniej wydzielin ciała przez powlekanie całego ciała tłuszczem i stosowanie umiarkowanej diety, co jego zdaniem miało przedłużać życie. Późniejszy filozof *Mazpertius*, poszedł nawet dalej. Ponieważ jego zdaniem tłuszcz nie wstrzymuje zupełnie pocenia — radził smarować całe ciało pokostem lub smołą. Czy dobrze zabieg ten znosili kandydaci do długiego życia — trudno to dziś bezstronnie ocenić. Wiemy natomiast, że wstrzymanie wydalin skóry można bardzo szybko zabić każde zwierzę

i człowieka. Skoro w społeczeństwie średniowiecznym zapomniano już o doświadczeniach Greków i Rzymian, a choroby mnożyły się co raz bardziej, zaczęto stwarzać środki zwalczające choroby. W owym czasie powstaje i rozwija się moda na rozmaite leki złożone, tak zwane „mixta composita“, którym przypisywano cudowne właściwości. Do zabytków z tego czasu należą między innymi zioła hrabiego *St. Germain*, które leczyć miały wszystkie choroby i zapewniać długowieczność. Typowym jednak przedstawicielem tego kierunku jest lekarz, który zwać się kazał dr *Phillippus Theophrastus Bombastus Paracelsus de Hohenheim*, który robił majątek na swoim „Elixirum ad longam vitam" — (eliksir długiego życia). Eliksir ten, składający się z wyciągów i nalewek kilku roślin leczniczych, sprzedawał dr *Bombastus* bardzo drogo, nic tedy dziwnego, że działał on nań znakomicie i przedłużał mu nie tylko życie, ale nawet bardzo wygodne życie.

(c. d. n.)

Helena Brzezińska (Warszawa)

NADMIERNA TŁUSTOŚĆ SKÓRY I JEJ LECZENIE

Po wstępnym zorientowaniu czytelników co do działu, który mam na łamach pisma prowadzić, pragnę przejść do kolejnego omawiania sposobów pielęgnacji poszczególnych gatunków cery.

Za absolutnie zdrową możemy właściwie uważać jedynie cerę normalną, zaś wszelkie odchylenia są już pewnymi niedomaganiami skóry.

Do najpospolitszych i najczęściej w Polsce spotykanych dolegliwości należy nadmierna tłustość skóry, która obiawia się w ten sposób, że twarz a szczególniej czoło, nos i broda pokrywa się mniej lub więcej widoczną warstwą tłuszczu, co powoduje połyskliwość skóry. To samo w równym stopniu daje się obserwować na głowie, a w nieco mniejszym na plecach wzdłuż kręgosłupa i na klatce piersiowej. Ten nadmiar wydzielanego tłuszczu u niektórych osób bywa tak wielki, że twarz robi wrażenie jakby stale natłuszczonej oliwą i żadne wycieranie jej, ani zapudrowywanie nie pomaga.

Ta dolegliwość ma jednak i pewne dodatnie strony, bowiem cera tłusta jest naogół mniej wrażliwa od suchej, a poza tym ludzie obdarzeni tłustą skórą nie starzeją się tak szybko. Jest to korzystne o tyle, że z jednej strony możemy posiłkować się bardziej energicznymi środkami,

aniżeli przy pielęgnacji cery suchej, z drugiej zaś przy takiej świadomości powolniejszego starzenia, psychicznie łatwiej znosi się samą dolegliwość i kłopotliwą nieraz kurację.

Przyczyną nadmiernie tłustej skóry jest spotęgowana czynność gruczołów łojowych, które, jak wiemy, ulokowane są w naszej skórze. W okreste rozpoczynającej się dojrzałości płciowej, co w naszym klimacie ma miejsce między 14 a 18 tym rokiem życia, do głosu przychodzi nowy potężny czynnik, którym jest dojrzałość gruczołów płciowych. Wpływ, jaki wywierają one na cały organizm, daje się zauważyć w pierwszym rzędzie na skórze, u mężczyzn w formie zmiany dotychczas istniejącego meszku na gruby włos, u wszystkich osób wogóle — we wzmożonej czynności gruczołów łojowych. Ten nadmiernie wydzielający się tłuszcz bądź rozlewa się po twarzy, bądź zaczopowany kurzem, brudem, albo wprost skrzepnięty — tworzy wągry.

Jeżeli organizm jest zdrowy, to po kilku latach dolegliwość ta stale się zmniejsza, wreszcie znika, chyba, że nie pielęgnując należycie skóry, zdążymy ją w międzyczasie zainfekować, co najczęściej ma miejsce przy niehigienicznym i nieumiejętnym usuwaniu wągrów. Wówczas sprawa się komplikuje, gdyż powstaje tak zwany trądzik ze wszystkimi jego groźnymi następstwami, jak krosty, wrzody, nacieki wielkości śliwki, a wreszcie najprzykrzejsze, to wklęsłości, jakie na zawsze pozostawiają wrzody i nacieki — podobne do dużych znaków po ospie.

Do zwykłych objawów tłustej skóry należą tak zwane rozszerzone pory które przy silnym łojotoku upodobniają cerę do skórki pomarańczowej.

Zaznaczyłam wyżej, że o ile organizm jest zdrowy, łojotok przy właściwej pielęgnacji po kilku latach mija bez śladów. W przeciwnym razie dolegliwość ta może trwać lata całe, siejąc spustoszenie na twarzy. Spotykamy bardzo często ludzi, którzy nigdy ospy nie mieli, a jed-

nak mają twarz pokrytą bliznami i ubytkami, jak śladami po przebytej ospie.

Zdarzają się również wypadki, że łojotok ukazuje się nie we właściwym okresie, to jest między 14-tym a 18-tym rokiem życia, a grubo później. I tutaj również przyczyna tkwi w organizmie samym.

Leczenie łojotoku czy trądziku zawsze rozpoczyna się od znalezienia przez lekarza wewnętrznych chorób przyczynowych, które sprzyjają rozwojowi defektu zewnętrznego. Przyczyn tych może być cały szereg — wspomnę tylko, że tak popularne obstrukcje, powstające na tle złego funkcjonowania przewodu pokarmowego, anemia, niedomagania wątroby, nerek, zaburzenia w pracy wydzielniczej gruczołów dokrewnych, a szczególniej jajników, w przeważającej ilości wypadków są przyczyną trądzików i łojotoku. Nie pomogą najwyszukańsze metody i środki lecznictwa zewnętrznego, dopóki nie usuniemy przyczyny wewnętrznej, to jest źródła choroby.

Zauważywszy skłonność do nadmiernego zatłuszczenia skóry, trzeba przede wszystkim zastosować pewnego rodzaju dietę, a mianowicie: unikać mięsa ciemnego i tłustego, szczególniej wieprzowiny, a więc także wędlin wykreślić z jadłospisu wszelkie ostre przyprawy, jak pieprz i inne korzenie, ocet, marynaty, śledzie, nie pić zupełnie najsłabszego nawet alkoholu, ani czarnej kawy. Natomiast pożądanymi składnikami odżywczymi będą jarzyny, owoce, szczególniej surówki, mleko pod wszelkimi postaciami.

Bardzo dobrze robi stosowanie do wewnątrz utrwalonego soku łopianu trzy razy dziennie po jedzeniu; można też pić rano naczczo napar skrzypu — łyżeczka na szklankę wody, lub roztwór drożdży — kawałek wielkości fasoli na pół szklanki przegotowanej wody albo mleka.

Dopiero połączenie lekarstwa wewnętrznego z zabiegami zewnętrznymi może dać pozytywne i trwałe rezultaty.

Nie znaczy to, że leczenia zewnętrznego możemy poniechać do czasu ustalenia przyczyny wewnętrznej, bowiem pielęgnowanie twarzy może zawsze osłabić jego skutki, w każdym zaś razie nie dopuścić do rozwoju nowych chorób infekcyjnych, dla których łojotok jest wyjątkwo dobrą pożywką.

Wiosna i dziecko...

to dwa słowa wzajemnie się uzupełniające. To dwa pojęcia od siebie do pewnego stopnia współzależne, zwłaszcza, kiedy wiek dziecięcy nazywamy ogólnie wiosną życie. Wiosna niesie rozwijającemu się ustrojowi dziecięcemu pierwsze czynne promienie słońca, bogate w fale pozafiołkowe, ciepło słońca, które hartuje delikatne ciało i czyni je odpornym na wszclkie zmiany.

Ale nawet wiosna nie da dziecku tych czynnków, które nie zostaną doprowadzone do jego rozwijającego się ustroju drogą pokarmów. Promienie pozafiołkowe utrwalają w ustroju fosfor i wapń. Jednak ten wapń, czy fosfor musi być podawany dziecku z pokarmami już od najwcześniejszej wiosny. A przecicż rośliny wiosenne nie zawierają jeszcze dostatecznej ilości fosforu, który jak to dobrze wiemy gromadzi się dopiero w nasionach i owocach, dojrzewających jesienią. Skoro tedy pokarmy nie zawierają dostatecznej ilości fosforu i wapnia — należy te konieczne dla rozwoju dziecięcego ustroju czynniki odżywcze dodawać osobno, najlepiej w postaci ich soli organicznych.

Jednym z najbardziej już przyjętym preparatem, który utworzony został, jako produkt twórczej myśli ludzkiej w celu uzupełnienia braków w ustroju fosforu jest zaszczytnie znany Phosphit. Łatwo wchłanialny i żupełnie przyswajalny, w dawkach leczniczych i zapobiegawczych wcale nie toksyczny, uzupełnia Phosphit zapasy fosforu w ustroju dziecięcym, fosforu tak koniecznego dla budowy kośćca, rozwoju myśli, kształtowania całego ustrojn. Phosphit uważać należy nie za lek, lecz raczej za konieczną dla każdego młodego ustroju odżywkę, która podawana stale przez dłuższy okres czasu dzieciom zapewnia ich prawidłowy rozwój na długie lata.

Dr med. Zygmunt Rakowski (Łódź)

HIGIENA MOWY I GŁOSU

Organ mowy składa się z krtani, płuc i jam pobocznych. Każda z tych części spełnia zadanie poszczególnych części instrumentów muzycznych. Istnieje ta tylko różnica, iż organ mowy nie jest zbudowany według pewnego określonego typu, jak instrumenty muzyczne; to też trzeba zwracać baczną uwagę na jego funkcjonowanie, albowiem trudniej jest naprawić uszkodzenia organu mowy, niż defekty instrumentów muzycznych, których części można, w razie potrzeby, zastąpić innymi.

Przystąpimy do wyjaśnienia roli krtani, płuc i jam pobocznych w ludzkim organie mowy. W krtani znajdują się struny głosowe, które wprowadzone w stan drgania przez wydychane powietrze wydają dźwięk. Struny te odpowiadają strunom policordowych instrumentów. Płuca odgrywają tę samą rolę, co klawisze w organach. Uderzając w klawisze wypychamy nagromadzone w organach powietrze, które dochodzi do odpowiednich rur i w ten sposób powstaje ton. Do płuc powietrze dostaje się przy wdychaniu, a funkcję wykonywaną przez klawisze w organach, spełnia proces wydychania, gdyż wypycha powietrze z płuc, które następnie dochodzi do górnych dróg oddechowych; struny głosowe zostają wprowadzone w stan wibracji za pośrednictwem prądu powietrza, przechodzącego przez oskrzela i tchawicę i — wydają dźwięki. Jamy poboczne (tzn. jama noso-gardzielowa i jamy nosowe) oraz klatka piersiowa i głowa mają dla śpiewu znaczenie akustyczne, odgrywając rolę odbijaczy tonów — rezonatorów. Bez wypychania przez płuca prądu powietrza nie byłoby drgania strun głosowych, a bez dojścia jego do górnych dróg oddechowych, nie powstawałyby owe upiększające tony wtórne. Innymi słowy: aby głos był czysty i brzmiał przyjemnie, musi posiadać pewne walory, a do ich uzyskania konieczny jest prawidłowy proces oddychania, normalne położenie krtani, oraz prawidłowe drganie strun głosowych.

Defekty głosu są wywołane: 1) nieprawidłowym oddychaniem, 2) wadliwym działaniem rezonatorów, 3) wadliwym działaniem mięśni krtaniowych, lub też miejscowym ich schorzeniem.

Prawidłowe oddychanie zależne jest od płuc, znajdujących się w klatce piersiowej, która składa się z żeber, przymocowanych z tyłu do kręgosłupa, a z przodu do mostka piersiowego. Podstawę klatki piersiowej tworzy przepona tj. poziomy mięsień oddzielający jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej. Przepona ta opuszcza się przy

wydechu; płuca napełniają się powietrzem, zawierającym konieczny dla podtrzymania życia tlen, który podczas wydechu uchodzi z płuc w postaci dwutlenku węgla.



Zatrzymaliśmy się dłużej na omawianiu procesu oddychania, gdyż gra on główną rolę w higienie głosu. Stosowanie racjonalnej higieny krtani jest najlepszą gwarancją przeciw powstaniu zjawisk chorobowych w tym organie. Według wszelkiego prawdopodobieństwa główną przyczyną przewlekłego zapalenia krtani u dzieci jest nadużycie głosu.

Przy pielęgnowaniu mowy i głosu dzieci należy rozróżnić trzy okresy: okres przedszkolny, szkolny i poszkolny.

Głos oseska już przysparza kłopotu matkom. Zastanawiają się one nad tym, czy nie jest szkodliwe gdy dziecko dużo krzyczy. Zapytany o to lekarz odpowie, iż krzyk osesków, oczywiście nie przekraczający normalnych granic, nietylko nie jest szkodliwy, lecz nawet pożyteczny i niezbędny. Lekarz rozpatrujący historię choroby dziecka głuchoniemego, dziecka — idioty lub kretyna, dowiaduje się często, iż nie zachowywało się ono we wczesnym dzieciństwie tak jak normalny osesek; — że bardzo mało krzyczało i przeważnie leżało apatyczne. Te dane dowodzą, że krzyk należy do normalnych czynności oseska. Rozwój głosu oseska przypada na 3-ci, 4-ty lub 5 ty miesiąc życia. Krzyki w tym okresie dzielą się na okrzyki radości i okrzyki, wyrażające życzenie. Mają one wielkie znaczenie dla rozwoju mowy. Istnieją jednakże nadmierni krzykacze. Do nich należą oseski, krzyczące aż do pojawienia się chrypki i te, u których wskutek nadwyrężenia mięśni krtaniowych i oddechowych, następuje wstrzymanie oddechu na kilka sekund. Jest to tylko nadwyrężenie i w tych przypadkach należy dziecko odzwyczaić od nadmiernego krzyku. W okresie, gdy dziecko zaczyna mówić, bardzo wiele pod względem higienicznym może zdziałać jego otoczenie. Baczną uwagę trzeba zwracać na to, aby dziecku dawać od początku przykład prawidłowej mowy. Należy unikać pieszczotliwego sposobu mówienia, jak zwykle czynią matki, opiekunowie, krewni i znajomi. Trzeba również unikać dopuszczania do otoczenia dziecka osób o wadliwej wymowie, a zwłaszcza jąkałów.

Dziecku należy pokazać nietylko odpowiednią dykcję, lecz i prawidłowe zestawienie poszczególnych słów i zdań. Nie powinny to być wyszukane i szumne zwroty. Im prostszymi zdaniami mówi się do dziecka, tym większą przysługę mu się oddaje. Lecz te nieskomplikowane zdania winny być gramatyczne i poprawne. Wychodząc z tego założenia, należy kazać dziecku powtarzać krótkie zdania o prostej formie. System ten ma dużą wartość zarówno dla okresu przedszkolnego, jak i dla pierwszych lat szkolnych.

Gdy dziecko zaczyna chodzić do szkoły, zna już dość dobrze mowę i pierwszym zadaniem nauczyciela będzie uporządkowanie i pogłębienie nabytej dotąd wiedzy. Podczas zabaw szkolnych dzieci nabierają zazwyczaj niebezpiecznych przyzwyczajeń, jak: szybkie mówienie, krzyczenie oraz wołanie na odległość. Dzieci, które mają śluzówkę krtani bardziej wrażliwą, zapadają prędko na chrypę i stopniowo tracą głos: w organie mowy powstają zaburzenia, poczym następuje przekrwienie strun głosowych, a co zatym idzie — przewlekłe zapalenie krtani.

W niektórych zakładach wychowawczych i szkolnych, gdzie zazwyczaj organizuje się chóry, często umieszcza się dzieci w tej lub innej kategorii śpiewaków, bez uprzedniego sprawdzenia rodzaju głosów, ich odporności i granic. Wynikiem tej nieprawidłowej klasyfikacji głosów jest wadliwe używanie krtani, powodujące niekiedy bardzo uporczywe zaburzenia głosowe. Wiele dzieci przy deklamowaniu lub dłuższym przemówieniu mówi głośniej niż zwykle. To przyzwyczajenie pociąga za sobą przykre następstwa; — na to zjawisko powinien nauczyciel zwrócić specjalną uwagę. Do pielęgnowania głosu i mowy niezbędne jest świeże powietrze, trzeba więc umożliwić dzieciom przebywanie na powietrzu podczas pauzy.

Około 14 go roku życia wytwarzają się w okolicach krtani ważne

zmiany anatomiczne, pod postacią szybkiego jej rozrostu. Wynikiem tego jest wydłużenie się strun głosowych, które u chłopców dochodzi od 15-tu do 25-ciu milimetrów. Zjawisko to powoduje obniżenie się głosu, mniejwięcej na oktawę. Owe zmiany fizjologiczne, mniej wyraźnie występujące u dziewcząt, znane są pod nazwą „mutacji głosu" i występują równocześnie z przekształcaniem się narządów płciowych. W okresie zmian anatomo-czynnościowych pojawia się nadwyrężenie i przekrwienie śluzówki krtani. Wydawanie dźwięków jest utrudnione, głos staje się ochrypły i dwutonowy. Jest to tylko przemijająca utrata równowagi głosu. W ciągu $2^1/_2$—3-ch lat głos ustala się i przyjmuje ostateczne brzmienie.

Istnieją rzadkie przypadki tzw. „przedłużonej mutacji głosu". Stan ten trwa całe lata, a głos pozostaje wysoki i dziecinny. Krępuje to bardzo chorego, gdyż męczy go funkcjonowanie wadliwie nastawionego organu mowy i głos jego jest często przedmiotem żartów. — Ten rodzaj głosu ochrzczono mało pochlebną nazwą „głosu eunucha", lecz żaden defekt płciowy nie upoważnia do tego niezasłużonego miana. Krtań takiego człowieka jest normalnie rozwinięta i łatwo byłoby laryngologowi nadać głosowi normalne brzmienie, przy pomocy odpowiedniego wyszkolenia głosu.

Zawodowy mówca powinien bardziej niż kto inny poddać się systematycznemu rygorowi higieny głosu i stosować się do reguły, dającej się wyrazić w kilku słowach: *„unikać nadwyrężenia i wadliwego używania krtani"*.

Zrozumiałym jest, iż zawodowy mówca czy też artysta powinien zwracać baczną uwagę na siłę i wysokość swego głosu, oraz na wymiary i własności akustyczne danej sali. Można osiągnąć najlepszy rezultat przy najmniejszym wysiłku, starając się o dokładne wykorzystanie rezonatorów i wydechu.

O kształcenie głosu muszą dbać przede wszystkim zawodowi mówcy, śpiewacy, nauczyciele, duchowni i oficerowie dowodzący wojskiem. U wyżej wymienionych osób występują często załamania się

głosu. Zjawiska te utrudniają używanie głosu i w pewnych warunkach zupełnie je uniemożliwiają. Na początku występują one po dłuższym używaniu głosu, później po krótkiej jego czynności lub bezpośrednio po rozpoczęciu mowy lub śpiewu. Te przypadki zdarzają się często tylko na terenie pracy głosowej. W zwykłych warunkach są one niedostrzegalne. Tak, że niezdolny do pracy mówca może zupełnie normalnie śpiewać, a śpiewak, u którego występują przeszkody przy śpiewie może swobodnie mówić.

Niedomagania czynnościowe głosu jest to stan chorobowy, znany pod nazwą „fonastenii". Do objawów jej należą: zmęczenie, zmiany siły głosu oraz podrażnienie. Innym objawem przeszkód głosowych jest utrata pięknego brzmienia głosu u zaawansowanych śpiewaków lub mówców. Główną przyczyną tego stanu jest nadwyrężenie, a jego następstwem — zmęczenie. Wielką rolę gra w tych przypadkach strach. Wpływ psychiki ludzkiej na głos można udowodnić tem, iż dobrzy i pewni siebie mówcy lub śpiewacy zatracają się, gdy są zdenerwowani.

Pacjenci sami spostrzegają zmiany siły głosu. Charakterystycznym objawem dla niedomagania głosu jest fakt, że u tych, którym zależy na sile głosu (dowodzący wojskiem, oficerowie) przeważnie zachodzi utrata owej mocy, zaś u śpiewaków, którzy nacisk kładą na piano, ono pierwsze jest utrudnione. Należy nadmienić, iż często pierwszym objawem spostrzeganym przez pacjentów jest zwężenie się granic głosu.

Począwszy od pewnego wieku u zawodowych śpiewaków występują przeważnie objawy nadwyrężenia i zmęczenia głosu, czego przyczyną jest osłabienie mięśni krtani, lub niedokładność i nieregularność oddychania, wynikająca zazwyczaj z zaburzeń głosowych.

Bardzo często po zastosowaniu właściwego leczenia chorzy mogą kontynuować swój zawód bez narażania się na pewne osłabienie krtani. Jeżeli dziecko otrzyma pewne wykształcenie fonetyczne i od wczesnej młodości nauczy się prawidłowo oddychać i kłaść prawidłową interpunkcję, będzie tym samym oszczędzało struny głosowe i później w życiu zawodowym odda mu to ogromne usługi i ochroni od przykrych okresów chrypki lub zmienności głosu.

Dla zawodowych śpiewaków nadwyrężenie głosu jest zjawiskiem jeszcze groźniejszym, niż dla zawodowych mówców. Aby go uniknąć należy dać zbadać krtań u lekarza i u nauczyciela śpiewu przed rozpoczęciem nauki. Nauczyciel określi granice głosu danego osobnika i zaznaczy jakich środków ostrożności ma on przestrzegać, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń głosu. Wyjść poza granicz możliwości lub zmienić siłę głosu, to znaczy narażać się na choroby krtani i wywołanie

groźnego przekrwienia strun głosowych, chrypki, a niekiedy nawet zupełnie nieczystego brzmienia głosu.

Głos można bardzo rozszerzyć przy pomocy ćwiczeń, pod tym jednak warunkiem, że nauka będzie postępowała stopniowo i będzie trwała szereg lat. Tacy, którym zależy na pośpiechu, lepiej zrobią obierając sobie inny zawód. Tak samo jak atleta poddaje się trudnym i nużącym przepisom higieny aby utrzymać się w „formie" i doskonalić swą sztukę, tak i śpiewak powinien codzień ćwiczyć nad sobą całe życie.

Badanie przed rozpoczęciem nauki śpiewu powinno być przeprowadzone zarówno przez nauczyciela śpiewu jak i przez lekarza-laryngologa. Laryngolog wyda opinję w kwestii charakterystycznych cech morfologicznych, jakości funkcjowania oddechowego, drożności nosowej i stanu odbijania dźwięków nad i podkrtaniowych. Bez tych wskazówek profesor nie powinien przystąpić do nauki. Gdy istnieją czynniki chorobowe, przeszkadzające funkcjonowania aparatu głosowego, powinny one być usunięte przed wszelkimi próbami wyszkolenia głosowego.

Jakie są objawy złego użycia krtani? Najpierw chwilowa chrypka po lekcjach, częsta potrzeba chrząkania, bardzo wyraźna trudność przy wydawaniu ostrych dźwięków, oraz chrapliwe brzmienie tonów. Później chrypka potęguje się stopniowo, towarzyszy jej przekrwienie śluzówki i przewlekłe zapalenie krtani. Bardzo często, a zwłaszcza u kobiet, na brzegach napiętych strun głosowych pojawiają się maleńkie guzy tak zwane „guzy" śpiewacze. Nie należy mówić o nich pacjentom, bezpośrednio po stwierdzeniu ich obecności, gdyż strach przed utratą głosu jest bardziej szkodliwy, niż owe guzy śpiewacze. Gdy są one bardzo małe nie mają prawie żadnego znaczenia, lecz gdy są większe,



powodują zaburzenia głosu i zmęczenie, wywołuje wysiłkiem przy zamykaniu i naprężeniu strun głosowych. Wywołują one również chrypkę przy śpiewaniu w wyższych tonacjach.

U dzieci występują często guzy śpiewacze jako komplikacja ostrego kataru. Znikają one przeważnie samoistnie w okresie mutacji i nie mają żadnych innych objawów prócz zaburzeń głosowych. W przypadkach pojawienia się guzów śpiewaczych stawia się naogół dobre horoskopy, albowiem znikają one przy oszczędzaniu krtani, lub też są bardzo łatwe do operowania. Leczenie stosowane w celu uniknięcia guzów śpiewaczych polega na oszczędzaniu głosu i stosowaniu inhalacji. Często bywają one usuwane przy pomocy pendzlowania lapisem.

Głos śpiewaka jest w ścisłej zależności od rozwoju słuchowych ośrodków mózgowych. Wiadomo, iż niektórzy ludzie słyszą orkiestrę jako całość, inni zaś potrafią nietylko odróżnić poszczególne instrumenty, lecz nawet jakość gry na nich. Różnica polega nie na mechanizmie samego słuchu, lecz na wyćwiczeniu słuchowych ośrodków mózgowych. Jeden amator muzyki szuka w niej finezji, drugi zaś zadawalnia się jej ogólnym całokształtem. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z czynnym stanem uwagi, a w drugim — z biernym. Nie znaczy to, iż jeden ma dobre, a drugi złe ucho. Chodzi tu o to, że u niektórych ludzi słuchowe ośrodki mózgowe są wyszkolone i wyćwiczone i to daje im możność odróżniania poszczególnych instrumentów, czy też dokładnego określenia tonów.

Często słyszy się zdanie. „Nie śpiewam, bo nie mam muzykalnego

ucha". Innemi słowy dany osobnik nie śpiewa, bo nie ma odpowiednio wykształconych słuchowych ośrodków mózgowych, aby móc ująć interwale muzyczne, zrozumieć rytm i odczuć należycie powab muzyki. — Ucho jego tak samo przystosowałoby się do muzyki jak „ucho muzykalne", gdyby zostało odpowiednio wyszkolone.

Środki lecznicze i sposób ich stosowania. Ponieważ mechanizm mowy składa się z przeróżnych ruchów oddechowych i z wymowy, podział ćwiczeń powstaje sam ze siebie.

(d. c. n.)

Dr med. Franciszek Ksawery Ciszyński (Warszawa)

O SKÓRZE NOWORODKA

Gdy dziecko się urodzi, staje się z natury rzeczy ośrodkiem zainteresowania całego otoczenia. Zazwyczaj oglądają je na wszystkie strony, co z punktu widzenia zarówno pedagogicznego, jak higieniczno-lekarskiego zabraniać należy dla dobra samego dziecka i spokoju matki, wyczerpanej porodem, a mającej przed sobą wielkie zadanie wykarmienia dziecka.

Noworodek bowiem, zarówno pod względem psychicznym, jak i cielesnym — jest istotą tak delikatną, że nie znosi silniejszych wrażeń, jak naprzykład widoku wielu twarzy i postaci, licznych głosów, ani zbyt częstego dotykania go, gdyż skóra jego jest cienka i wrażliwa, kości — miękkie, a mięśnie — słabe i wiotkie.

Noworodek jednakże musi być kąpany, ponieważ skóra jego zanieczyszcza się moczem i wypróżnieniami, które w pierwszych dniach, ze względu na kolor, nazywamy smółką, oraz stale wydziela ze siebie łój i pot, jak również łuszczy się obficiej, niż u starszego dziecka i dorosłego człowieka.

Przy kąpieli jest zato pora odpowiednia, a nawet istnieje obowiązek dokładnego obejrzenia skóry, aby przekonać się, czy niema jakichś odchyleń od normy, czy przy porodzie nie powstały jakie usz-

kodzenia, czy nie zmienia się zabarwienie itd., dla których należołoby zawczasu wezwać lekarza, aby zapobiegł kalectwu, lub rozwijaniu się jakiejś choroby.

Pierwsza rzecz, która rzuca się w oczy, to uderzająco czerwone zabarwienie skóry, które niekiedy może przybrać takie natężenie, iż przypomina szkarlatynę czyli płonicę. Mówimy wówczas o rumienieniu noworodka, który jest zjawiskiem czysto fizjologicznym, czyli jeszcze normalnym.

Niewątpliwie, każdego interesują przyczyny, powodujące tę czerwoność skóry. Otóż w pierwszym rzędzie należy sobie wyobrazić środowisko, w którym przebywał dotąd noworodek. W łonie matki, otoczony wodami płodowymi, miał ciepło, miękko i przyjemie; czuł się jak każdy z dorosłych, który z całą świedomością rozkoszy bierze kąpiel ciepłą i wychodzi z niej jakby „nowonarodzony" i jak noworodek, czerwony,

Istnieje tylko ta różnica w zachowaniu się skóry, że u dorosłego po kąpieli zabarwienie jej wraca już po bardzo krótkim czasie do normy, a u noworodka utrzymuje się kilka lub kilkanaście dni. Przyczyną tego zjawiska jest niedostateczne kurczenie się naczyń skórnych, które u noworodka nie umieją jeszcze tak sprawnie działać, jak u człowieka dorosłego, gdyż nerwy naczyniowe nie miały poprzednio sposobności do wprawienia się w swą czynność. Dopiero stopniowo uczą się one tego po urodzeniu się dziecka, w miarę, jak temperatura, otaczająca noworodka, tego wymaga, osiągają należną wprawę przeważnie około połowy pierwszego miesiąca.

Druga przyczyna, warunkująca czerwone zabarwienie skóry noworodka, polega na tym, iż tkanka tłuszczowa podskórna, od której grubości również i u człowieka dorosłego zależy zabarwienie skóry, jest u noworodka bardzo cienka, tak, iż pozwala zazwyczaj na przeświecenie splotów naczyniowych podskórnych, a do pewnego stopnia również czerwonych mięśni.

Że ta przyczna odgrywa dużą rolę w zabarwieniu skóry, dowodzi powszechnie znane zjawisko, iż noworodki niedonoszone, czyli tak zwane wcześniaki, mają skórę tak czerwoną jak raki, i to tym czerwieńszą, im młodszy jest płód, czyli więcej niedonoszony, a to właśnie dlatego, że w miarę rozwoju płodu rozwija się dopiero tkanka tłuszczowa podskórna; a u bardzo niedonoszonego — zupełnie jest nieobecna.

Tak samo tłumaczy rolę tłuszczu w zabarwieniu skóry uderzająca białość skóry niemowlęcia, dobrze rozwiniętego, u którego jest ona białożółta, a jednak nie blada, gdyż wszystkie śluzówki i miejsca, prze-

puszczające światło, wykazują dostateczne ukrwienie dziecka. Gdyby tkanka tłuszczowa podskórna była cieńsza, wówczas skóra byłaby bardziej czerwona.

Drugą właściwością charakterystyczną dla skóry noworodka, jest jej łuszczenie się, które niejedną matkę już zaniepokoiło niepotrzebnie. Otóż to łuszczenie się jest tylko konsekwentnym następstwem wyżej opisanego przekrwienia i jest zwykle tym większe im większe było przekrwienie. Naskórek, czyli powierzchowna warstwa komórek skórnych, zaczyna szybko zamierać i spadać ze skóry, w miarę, jak powierzchowne naczynia skórne się kurczą i naskórek ten pozbawiają pożywienia.



U niektórych noworodków kurczenie się tych naczyń jest tak gwałtowne, że naskórek nie łuszczy się w postaci drobnych łusek, lecz odpada całymi dużymi kawałkami, popękawszy poprzednio, przyczym mogą się potworzyć płytsze lub głębsze obrażenia właściwej skóry. Ponieważ wówczas grozi dziecku zakażenie skóry, należy w przypadkach gwałtownego cofania się przekrwienia, w których skóra jest zwykle bardzo sucha, smarować ją dwa razy dziennie wazeliną sterylizowaną, aby zapobiec tak głębokiemu złuszczeniu się naskórka.

Trzecią właściwością całej skóry noworodka jest uderzające owłosienia całego ciała w postaci jasnego meszku, który bywa tym większy, im młodszy jest płód, czyli, im więcej noworodek jest niedonoszony. Jeszcze większy bywa meszek ten u dzieci słabych, czyli w rozwoju swym upośledzonych, i przybiera w niektórych miejsca, a zwłaszcza na plecach, ciemniejsze zabarwienie. Co do przyczyny tego silniejszego owłosienia ciała, które po kilku tygodniach samo znika, istnieją narazie tylko teorie, nieznane jeszcze przez cały świat naukowy.

Owłosienie miejscowe, w postaci brwi i rzęs, jest u noworodka zwykle słabo rozwinięte. Czasem niema ich prawie wcale i narastają dopiero powoli, w pierwszych latach życia dziecka. Zabarwienie brwi i rzęs jest zwykle jaśniejsze, niż owłosienie na głowie, które natomiast jest przeważnie bardzo obfite i zazwyczaj ciemne.

Paznogcie na palcach rąk i nóg są zawsze dobrze rozwinięte, nawet u noworodków niedonoszonych. Uderzającym jest, że paznogcie u noworodka rosną bardzo szybko i wymagają częstego obcinania, co

najlepiej uskuteczniać podczas snu dziecka, zapomocą nożyczek zagiętych.

Pomiędzy miejscowymi właściwościami skóry noworodka wymienić należy czerwone plamy, mniejsze lub większe i mniej lub więcej intensywne. Umiejscawiają się one przeważnie na twarzy, a zwłaszcza nad brwiami, rzadziej — na całym ciele. Są to zwyczajne miejscowe rozszerzenia naczyń, które nie powinny budzić obaw, gdyż znikają same zazwyczaj w ciągu pierwszych sześciu tygodni życia dziecka.

Drugą właściwością miejscową skóry, spotykaną tylko u noworodka, jest nagromadzenie się łoju w ujściach gruczołów łojowych, które występuje u większości noworodków, zarówno dobrze rozwiniętych, jak i niedonoszonych. Można wtedy zauważyć, przeważnie na nosie, rzadziej na policzkach, czole, wargach i uszach, zazwyczaj gęsto usiane, małe, poczęści białe lub biało-żółte punkty, wielkości ziarna prosa, albo jagły, które wyczuwają się często, jak grudki, i znikają same przez się po kilku tygodniach, a najdalej miesiącach, przez złuszczenie się naskórka i wypadnięcie stwardniałego łoju.

Trzecią miejscową właściwością skóry noworodka jest zatrzymanie się potu w ujściach gruczołów potowych, które występuje przeważnie na czole i przedniej części głowy owłosionej, w postaci białawych pęcherzyków, przypominających kształtem swym gotowane sago i zawierających ciecz przezroczystą. Są one następstwem natężenia się dziecka przy ssaniu. Zarówno zatrzymanie się łoju, jak i potu w gruczołach jest zjawiskiem fizjologicznym i nie wymaga żadnych zabiegów, prócz pudrowania talkiem.

Poza wyżej opisanymi fizjologicznymi własnościwościami skóry noworodka, spotykają się często zmiany patalogiczne, które wymagają wytłómaczenia względnie leczenia przez lekarza.

ILE CZASU POTRZEBA NA CZYSTOŚĆ I PORZĄDKI?

Nieuporządkowany warsztat pracy, niezamiecione podwórko, ściana odrapana — to obraz dość jaszcze u nas pospolity.

Nie ma na to czasu — trzeba pracować! taki się słyszy najczęściej wykręt w odpowiedzi na zwrócenie uwagi samym chociażby spojrzeniem.

Wykręt ten bywa wypowiadany niekiedy w tonie karcącym, jako pouczenie, że porządni, zapracowani ludzie nie powinni myśleć o zbytkach czystości, która i tak na długo nie starczy, — jest więc poniekąd

luksusem. Jeśli zaś porządkowanie i oczyszczanie jest dokonywane systematycznie, to z takim pośpiechem, jakby w popłochu, że kąty, załamki, wnęki, zdołają unikać najazdu szczotki i ścierek. Takie niedbalstwo jest winą nie samego tylko pracownika wyznaczonego do sprzątania, lecz błędnego zazwyczaj ustosunkowania się jego zwierzchnictwa do sprawy porządków, traktowania tych czynności jako czegoś poza pracą, jakby nie były robotami towarzyszącymi każdej pracy, częścią składową przebiegu każdego wytwarzania.

Warsztat „zapracowany" starego typu to wnętrze albo plac zawalony odpadkami. Zapracowany warsztat nowoczesny świeci czystością i porządkiem, lecz właśnie dzięki temu, że nie brak tu i urządzeń i czasu na tę czystość. U Forda w Detroit z 80000 ludzi 5000 zajętych jest wyłącznie pracami porządkowymi i czystością. Co szesnasty pracownik, czyli na piętnastu produkcyjnie zatrudnionych praca jednego dodatkowego musi być przeznaczona na stałe zapobieganie zarastaniu odpadkami i brudem.

W przeliczeniu na czas wynosi to pół godziny z każdych ośmiu godzin dniówki. Zastosowanie takiej normy zmieniałoby nie tylko wygląd zaniedbanych warsztatów, lecz rozjaśniałoby staranną czystością wiele miasteczek i smutnych wsi polskich.

NIESZCZELNOŚĆ INSTALACJI GAZOWYCH TO PRZYCZYNA CHERLACTWA TYSIĘCY OSÓB

Tlenek węgla, zawarty w gazie świetlnym, działa szkodliwie na organizm ludzki — niszcząc hemoglobinę krwi, — choćby w powietrzu wdychanym było go mniej niż 0,25 mg na litr objętości.

Pierwsze objawy zatrucia tlenkiem węgla mogą być przypisane działaniu innych przyczyn, bo są to bóle głowy w okolicy czoła i skroni, jak gdyby je kto ściskał kleszczami, drżenie, osłabienie, przyśpieszenie pulsu, wymioty. Nie każdy jednak reaguje tak samo — znane są wypadki zupełnego braku objawów zatrucia i po tym nagłe utracenie przytomności. A zatym z dwóch osób, przebywających w lokalu zagazowanym jedna może do czasu nic nie odczuwać i ta będzie traktowała obiawy zatrucia drugiej jako chwilowe niedomaganie. Niebezpieczeństwo jest więc poważne. Ustrzec się przed nim można sprawdzając często szczelność gazociągu, lecz nie płomieniom zapałki, świecy lub zapalniczki, bo słabo przesączający się gaz nigdy nie zapali się przy zimnej powierzchni metalu. Niestety, taki sposób rzekomego

sprawdzania jest u nas powszechnie przyjęty i stosują go nawet pracownicy gazowni. Ludzie dziwią się, że wszystko pono jest w porządku, chociaż gaz czuć wyraźnie i zwolna lecz stale tracą — dosłownie krew. A sposób zbadania szczelności rur jest prosty: pokrywa się kraniki i złącza mydlinami, wówczas miejsca ulatniania się wskażą wykwitające prędzej lub wolniej bańki mydlane.

W ten sposób należy sprawdzać rury gazowe, nie czekając aż gaz w miejscach niebezpiecznych zapali się płomieniem, bo zanim uszkodzenia stały by się tak wielkie, ludzie zatruli by się na śmierć i wzywanie kontroli byłoby zbyteczne.

CHROŃMY WZROK MŁODZIEŻY

Nie tylko przejechanie zagraża na ulicach i wpadnięcie pod pociąg na przejazdach — nowe niebezpieczeństwo czyha na przechodniów: nagłe porażenie wzroku oślepiającymi błyskami łuku elektrycznego. Spawanie łukiem odbywa się coraz częściej w miejscach publicznych: na budowlach tuż przy chodniku, na ulicy, na torach kolejowych (na odcinkach o trakcji elektrycznej), na konstrukcjach poczekalni tuż nad głowami publiczności. Dzieci zwabione przygotowaniami do pracy skupiają się w pobliżu, *a potym znagła kłute w oczy ostrym błyskiem trochę się odwracają*, lecz nie bardzo — bo działa tu zrozumiała ambicja i chęć „wytrzymania", — patrzą więc i psują sobie oczy. Spawacze pracują w szkłach. Dzieci i przechodnie też powinni być zabezpieczeni. Oczywiście nie można wymagać, aby każdy nosił okulary — i to nie bylejakie, bo szkła muszą być o specjalnym składzie chemicznym, żeby wytrzymały szkodliwe promienie ultrafioletowe. Jest jednak na to sposób. W krajach Zachodu obowiązują przepisy orzekające, że każde miejsce spawania łukiem elektrycznym musi być odgrodzone nieprzezroczystymi ekranami; przedsiębiorca, któryby nie osłonił łuku, błyskającego w odległości kilku metrów od przechodniów, odpowiada tam tak samo jak szofer wjeżdżający na chodnik. Pora na takie przepisy i podobne przestrzeganie ich jest i u nas.

KSIĄŻKI NADESŁANE DO REDAKCJI:

Inż. Mgr Zygmunt Rudolf: Technika Sanitarna, Warszawa 1938.

Książka Inż. Mgr. Z. Rudolfa, jakkolwiek z racji swej treści należy do tych

dzieł, które raczej zainteresować mogą specjalnie czytelników przygotowanych już do głębszego wnikania w istotę i celowość pewnych urządzeń i zarządzeń sanitarnych, jednak daje bardzo wiele ciekawych informacji o ustroju naszych Władz na terenie, któremu podlegają urządzenia sanitarne większych skupisk ludności.

Zaznajamia nas tedy Autor z organizacją działu techniki sanitarnej, podaje najważniejsze dane z prawodawstwa techniczno - sanitarnego, po czym na podstawie danych historycznych i wyciągnięcia z nich odpowiednich wskazań, udowadnia danymi statystycznymi, że od stanu techniki sanitarnej uzależniona jest ilość zachorowań na trapiące Polskę wciąż najpoważniejsze choroby zakaźne, do których należą w pierwszym rzędzie dur czyli tyfus plamisty, dur brzuszny, oraz czerwonka.

Następnie podaje Autor dotychczasowe wyniki pracy w dziale techniki sanitarnej w naszym kraju i na przykładzie najbardziej w świecie higienicznego państwa angielskiego dowodzi, że Polska idąc śladami Anglii, osiągnie również wysoki stopień higieny. Ponieważ w zdrowotności miast grają główną rolę wodociągi i kanalizacje, im z kolei poświęca się w książce więcej miejsca, po czym przechodzi na państwową kontrolę wody, ścieków, studni publicznych i cmentarzy, by wspomnieć na końcu o zakładach użyteczności publicznej: kąpieliskach, rzeźniach, halach targowych i zakładach leczniczych.

Dokonawszy tego krótkiego przeglądu zwraca Autor szczególną uwagę na fakt, że w dzisiejszych stosunkach życia społecznego, technika sanitarna posiada rzeczywiście bardzo doniosłe znaczenie.

PIJMY WODĘ W SPOSÓB HIGIENICZNY!

Ostatnio Związek Uzdrowisk Polskich na wniosek jednego z lekarzy uzdrowiskowych zwrócił się do Ministerstwa Komunikacji o wydanie odpowiednich zarządzeń w sprawie picia wody na polskich stacjach kolejowych.

Warunki istniejące w tej dziedzinie przedstawiają faktycznie obraz, będący zaprzeczeniem najprymitywniejszych zasad higieny. Znamy wszyscy obok zlewu i wodociągu wiszący kubek, obity, zardzewiały i brudny, przeznaczony na to aby krążyć z ust do ust.

W dzisiejszych czasach, kiedy bakterologia poczyniła takie postępy, kiedy bezwzględna higiena uważana jest za kardynalny i nieodzowny warunek zachowania zdrowia, doprawdy niezrozumiałym jest, że władze kolejowe tolerują taki stan rzeczy. Tyle wprowadza się kosztownych inwestycyj, od obywateli żąda się renowacji obiektów nieodpowiadających wymaganiom już nietylko higieny ale nawet estetyki, a ta sprawa pozostaje wciąż jeszcze niezałatwiona.

Trzeba pamiętać również o tym, że niehigieniczne pijalnie wody nietylko są rozsadnikiem chorób zakaźnych, ale również — znajdując się na miejscach tak eksponowanych na widok publiczny jak dworce kolejowe — świadczą dowodnie o naszym zacofaniu i wywierają niewątpliwie bardzo złe wrażenie. Należałoby pijalnie wody urządzić na wzór krajów skandynawskich lub Stanów Zjednoczonych, mianowicie wprowadzić używanie kubków papierowych do jednorazowego użycia lub też zainstalować wodociągi, w których za naciśnięciem odpowiedniej dźwigni wytryskuje strumień do bezpośredniego picia bez pomocy naczynia.

Obecnie są widoki na bliskie już wprowadzenie zmian w tej dziedzinie. Mi-

nisterstwo Komunikacji udzieliło bowiem Związkowi Uzdrowisk odpowiedzi, że sprawa ta jest przedmiotem rozważań odnośnych władz w celu jak najszybszego i najlepszego jej rozwiązania.

Z POLSKIEGO ZWIĄZKU PRZECIWGRUŹLICZEGO

W dniach 27, 28 i 29 maja rb. odbędzie się w Gdyni VII Ogólnopolski Zjazd Przecigruźliczy. Prezydium Zjazdu stanowią: przewodniczący prof. dr Witold Gądzikiewicz z Warszawy, wiceprzewodniczący dr Stanisław Hornung ze Lwowa i dr Wojciech Gruszecki z Gdyni, oraz sekretarz dr Benedykt Szpakowski z Gdyni.

Obrady Zjazdu będą obejmować następujące tematy: I Temat biologiczny „Jady gruźlicze i ich działanie na ustrój“ — ref. dr Zdzisław Skibiński z Otwocka. II Temat Kliniczny — „Rozpoznawanie różnicowe swoistych i nieswoistych chorób płuc u dzieci i młodzieży“ — ref. doc. Janusz Zeyland z Poznania oraz ten sam temat w odniesieniu do dorosłych ref. dr Michał Telatycki z Otwocka. III Temat Społeczny — „Walka z gruźlicą na wsi ref. dr Witold Chodźko z Warszawy, koreferenci: z Wielkopolski — doc. Franciszek Łabendziński z Poznania; ze Śląska dr Zdzisłwa Mromliński z Katowic; z Małopolski Zachodniej — dr Stanisław Karasiński z Krakowa; z Małopolski Wschodniej — dr Lesław Węgrzynowski ze Lwowa; z Wileńszczyzny — dr Włodzimierz Leśniewski z Wilna; z Województw centralnych — dr Paweł Martyszewski z Warszawy. Program Zjazdu przewiduje dwa odczyty: dr B. Szpakowskiego — „Walka z gruźlicą w Gdyni“ i dr Bernarda Czemplika — „Klimatologiczne wartości polskiego pobrzeża morskiego dla leczenia różnych postaci gruźlicy“.



WIELEBNY KS. FR. ORSZULIK w OBRZE: za tak miłe słowa uznania serdecznie dziękujemy.

„STAŁY PRENUMERATOR“ w GRODNIE: nie radzimy Panu żadnych prób samolecznictwa tak poważnej choroby żołądka i to... naftą. Nafta nadaje się najwyżej do wcierania. Do tego celu posiadamy inne, znacznie skuteczniejsze środki.

P. J. MAZUR w HRUBIESZOWIE: artykuł na temat, o którym Pan wspominał, ukaże się w jednym z najbliższych numerów.

„NIESZCZĘŚLIWY OJCIEC“ w CIESZYNIE: niestety na odległość nic Panu nie możemy pomóc. Radzimy Panu zwrócić się do lekarza specjalisty chorób nerwowych.

P. JANINA K. w ŁODZI: cierpi Pani na chorobę skóry twarzy, która wymaga stanowczo opieki lekarskiej i odpowiedniego leczenia. W żadnym wypadku nie może się Pani sama leczyć. Radzimy wybrać się niezwłocznie do lekarza specjalisty chorób skórnych.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca; *dr med. Edmund Herold.*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, Widok 24, tel. 665.39.